



# のどか通信

平成31年2月

本年もどうぞよろしく申し上げます

「鬼は外」「福は内」のかけ声を聞くだけで急に春になったような気分になるのが不思議です。

## <しっかり予防！冬季のヒートショック>

冬季に多発する温度差で起こるヒートショック。暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある寒い季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することによって起こります。

## <ヒートショックが起こりやすいのは入浴時>

暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったりします。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化リスクのある人も、ヒートショックの影響を受けやすいためぜひ意識して対策を心がけましょう。



## <入浴に伴うヒートショックの予防策>



- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- ③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける
- ④入浴前後には、コップ一杯の水分を補給する
- ⑤食後すぐの入浴は控える
- ⑥血圧が高い時は、入浴を控える

## <室内全体で考えるヒートショック対策>

部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている

洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上

暖房器具の適所への配置や断熱・防寒対策グッズの活用、室内の温度差を緩和するための方法は様々あります。

ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さ厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。



“おおいに笑おう！”

病気もストレスも吹き飛ばす「笑い力」はこんなにすごい！

春先は、体の不調を訴える人が多くなります。

原因には、環境や気候の変化による心身の疲れがあげられますがそんな時こそ、大いに笑いましょう。笑いの効用として、免疫力の向上、ストレスの緩和、脳の活性化などが知られています。

そこで健康づくりの1つとして、1日に数回大いに笑う時間をつくるように心がけてみましょう。お腹の底からの笑いは、血行促進などの運動効果も期待できます。また、1人よりも人と一緒の方が笑いを誘発する可能性が高くなります。うまく笑えない人は、にっこりするだけでもある程度の「笑い」の効果が期待できます。毎日、はつらつとした笑顔で生き生きと過ごすことによっていつまでも若々しく健康でいられますね。

